



Osaamisperusteisen kurssin / koulutuksen suunnittelulomake

* = pakollinen kenttä ePerusteissa

YLEISET TIEDOT	
Kurssin, koulutuksen tai opintokokonaisuuden nimi *	Kehonhuolto
Koulutusala (Hellewi)	752 Liikunta ja urheilu
Tunnus (Hellewi)	
Ajankohta (Hellewi)	
Opetuspaikka (Hellewi)	
Toteutustapa (suunnittelu / Hellewi)	14 * 55 min toiminnallista opetusta itsenäistä opiskelua/harjoittelua
Laajuus opintopisteinä (Hellewi ja ePerusteet) *	1 op
Kuvaus (Hellewi ja ePerusteet) *	Kehon hyvinvointia edistävää liike- ja liikkuvuusharjoittelua, ryhti- ja tasapainoharjoittelua, sekä kehon tukilihasten vahvistamista.
Oppimateriaali ja välineet (suunnittelu / Hellewi)	
Kurssin / koulutuksen taso * (Hellewi / ePerusteet)	Alkeet / perustaso
Ennako-osaaminen (Hellewi / ePerusteet) *	Ei vaadita ennako-osaamista.
OPETUKSEN TAVOITTEET (Hellewissä kohta Osaamistavoitteet)	
Tavoitteet (LISTA) * (Hellewi / ePerusteet)	Kurssin käytyään opiskelija <ul style="list-style-type: none">- osaa suorittaa erilaisia kehonhuollon harjoituksia- tunnistaa kehon turvalliset liikeradat ja asennot- arvioi omaa kehittymistään- ymmärtää säännöllisen kehonhuoltoharjoittelun vaikutukset hyvinvoinnille



KESKEISET SISÄLLÖT	
(Suunnittelu ja ePerusteet)	Sisältää kehon lämmittelyharjoituksia, liike-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelua sekä tukilihasten vahvistamista.
OSAAMISEN ARVIOINTI (Hellewissä kohta Arviointikriteerit)	
Arvioinnin kuvaus ja osaamisen osoittaminen (suunnittelu ja ePerusteet)	Arviointi: hyväksytty / hylätty Arviointitapana on jatkuva arviointi. Osaaminen osoitetaan osallistumalla tunneille ja tekemällä annetut harjoitukset. Opiskelija itsearvioi kurssin aikana omaa kehittymistään ja harjoittelun vaikutuksia hyvinvointiinsa.
Opiskelijan osaamisen arvioinnin kohteet LISTANA * (ePerusteet)	Opiskelija saa hyväksytyin arvosanan, kun hän saavuttaa kurssin tavoitteet.
MUUT TIEDOT	
Todistus	Opiskelija saa todistuksen kurssin tai koulutuksen suorittamisesta. Tarvittaessa kirjataan KOSKI-tiedonsiirtoon liittyvää tietoa.
Lisätietoa (Hellewi ja ePerusteet) *	Hyvinvoinnin opintopolku